

# 4月のほけんだより

令和6年4月15日  
練馬区立大泉中学校  
4月号その2 保健室



## 健康診断が始まります

健康診断では、みなさんの体がどれくらい成長したか、病気は隠れていないかを調べます。「治療のお知らせ」を渡されたら、早めに受診して治療を済ませましょう。自分の体に關心をもって健康管理をしていくのも、成長の第一歩です。



## 眼科検診

眼科校医は、<sup>みやもと ゆうこ</sup>若野眼科医院の宮本 裕子先生です。

- 日時・・・4月16日(火):10組・2年・3年3クラス  
4月23日(火):1年・3年3クラス
- 場所・・・保健室

- めがねをかけている人は、検診の時に外してください。
- 前髪が目にかからないようにしましょう。
- コンタクトレンズを装着している人は、つけたままで良いです。



## 内科検診

内科校医は、<sup>みたむら こう</sup>三田村医院の三田村 巧先生です。

- 日時・・・4月17日(水) 3年生・10組  
4月24日(水) 2年生  
5月8日(水) 1年生
- 場所・・・保健室
- 服装・・・男女共に体育着 ※健診の日はジャージ登校です

- 方法・・・①自分の番が来たら、苗字だけ伝えてください。  
②背中を診る時は補助の方が下着や体育着をめくります。  
③検診が終わり教室に戻る時は静かに戻りましょう。



- ☆ 内科検診では「四肢の状態」も調べています ☆
- 以下の項目にあてはまる場合は、校医さんに相談することができます。
- ① 肩、ひじ、ひざ、腰に痛みがある、動かしにくいところがある
  - ② しゃがみこみができない
  - ③ 片足立ちが5秒以上できない

# 耳鼻科検診

耳鼻科校医は、上杉耳鼻咽喉科医院の<sup>うえすぎ けいすけ</sup>上杉 恵介先生です。



●日時・・・ 全学年 4月25日(木) 朝学活終了後～11:30(目安)

- 注意・・・
- ① 前日に耳の掃除をしておきましょう。
  - ② 検診を受ける前に鼻をかんでおきましょう。
  - ③ 耳が見えるように、髪は結ぶか耳にかけておいてください。
  - ④ 耳をみてもらうときは、からだの向きを変えずに頭だけ左右に動かしてください。

## 【 『耳垢栓塞』と言われたら 】

耳垢栓塞とは「鼓膜が見えないくらい耳垢がたまっている状態」のことを言います。

このままプールに入ると中耳炎になる可能性があります。

プールの授業が始まる前に耳鼻科を受診し、耳垢をとってもらいましょう。

# 歯科検診

歯科校医は、尾崎歯科医院の<sup>おざき まもる</sup>尾崎 守先生です。



●日時・・・ 5月9日(木) 朝学活終了後～11:00(目安)

●対象・・・ 全学年

## むし歯・歯周病の原因となる歯垢



むし歯の原因菌といわれるミュータンス菌は、食べ物の糖を利用してねばねばした物体を作り出します。これに菌がすみついたものが歯垢（プラーク）です。歯垢の中の菌が作り出す酸は、むし歯や歯周病（歯肉炎、歯周炎）の原因になります。歯垢は歯磨きでブラッシングしないと除去できません。

歯が汚れていると、正しい検査  
ができません。

9日は鏡を見ながらしっかり歯  
を磨いてきましょう。

むし歯、歯周病等の原因となる  
歯垢を落としましょう。